Cómo Sobrevivir la Navidad Después de SIDS

—por Peggy Crane

Toda mi vida me han encantado las fiestas navideñas. Me gustaba planear, decorar, reunirme con familia, e intercambiar regalos. Para cuando mi hija mayor, Danielle, ya tenía como dos años, ella también ya era una amante de estos festejos.

En la primavera de 1990, me enteré que estaba embarazada por segunda vez y que el bebé nacería el día de Navidad. Ya que habíamos estado intentando por algún tiempo tener un bebé, yo estaba muy emocionada con las noticias. El hecho de que tuviéramos a nuestro bebé en Navidad me hacía aún más feliz. Especialmente en las últimas semanas de mi embarazo, yo disfrutaba yendo a la iglesia y escuchando las conocidas historias navideñas que nos recordaban que nuestro propio bebé estaba por nacer. Fue muy especial para mí el escuchar la historia del nacimiento de Jesús en un momento en el que mi mente estaba llena de ilusiones sobre la llegada de nuestro bebé. Maegan nació sólo cuatro días antes de Navidad. Su única Navidad con nosotros fue hermosa y llena de paz.

Después que Maegan murió de SIDS a los cuatro meses, descubrí que las fiestas navideñas me aterraban. Cada ocasión especial era un doloroso recordatorio de la pérdida de nuestra amada hija. Ya que el primer cumpleaños de Maegan y la primera Navidad sin ella se celebraban juntos, este era un tiempo especialmente doloroso.

Para no volverme loca y permitirle a Danielle todavía disfrutar de la alegría navideña, quien sólo tenía cinco años, busqué el consejo de amigos que habían sufrido la misma pérdida y leí artículos sobre el tema. El siguiente es un resumen de la información más útil:

Sea comprensiva consigo misma. Las fiestas navideñas serán tiempos difíciles para usted—no se alarme si empieza a llorar sin ningún aviso. Si puede aceptarlo, esto puede ayudarle a relajarse un poco. Acuda a todas las fiestas que usted desee ir, pero no se sienta obligada a aceptar cada invitación. El enfrentar la pérdida de su hijo consume mucha energía sin tener que preocuparse además de tantas obligaciones sociales.

Ponga prioridades a sus costumbres navideñas. Sería bueno que usted tome inventario de todas las actividades que hace cada año y recorte aquellas que ya no desea realizar. Por ejemplo, si el cocinar en la Navidad es algo insoportable, busque un lugar en donde comprar comida navideña o considere intercambiar con amigos. O, si no tiene la energía para enviar una larga lista de tarjetas de Navidad, eso no significa que no pueda posponerlo hasta el próximo año si se siente mejor.

Busque un nuevo lugar donde celebrar la Navidad. Estoy tan agradecida que una amiga me sugirió que hiciéramos algo diferente y hagamos un viaje durante nuestra primera Navidad después de la muerte de Maegan. Alquilamos una cabaña en las montañas para el cumpleaños de Maegan hasta el día después de Navidad. Los alrededores neutrales nos permitieron enfocarnos en nuestra familia, lejos de las presiones de nuestros bien intencionados familiares y amigos. El paisaje montañoso fue tan plácido y hermoso que nos ayudó a recordar la alegría de vivir.

Haga algo especial para conmemorar a su angelito. Mucha gente encuentra que al hacer una contribución financiera a una beneficencia en honor de su bebé, le hace sentir mejor. Puede sugerir a sus familiares que usen el dinero que hubieran gastado en un regalo para su bebé y hagan una contribución benéfica. A algunas personas les gusta comprar un juguete o ropa que creen que le hubiera gustado a su bebé y lo donan a una beneficencia de niños. Entre otras tradiciones familiares, Papá Noel siempre deja un regalo especial para la familia de Maegan y proporcionamos las flores para el altar de nuestra iglesia el domingo cuando presentan el espectáculo infantil de Navidad.

Mantenga una comunicación abierta con amigos y familiares sobre sus sentimientos. Esta época puede ser muy extraña para aquellos a nuestro alrededor. Mucha gente evita mencionar su pérdida por miedo a que usted se sienta peor. Probablemente sería mejor para todos si usted aborda el tema y platica abiertamente sobre cómo se siente. Creo que esto es de suma importancia durante esos días tan especiales para usted y su bebé al conmemorar el cumpleaños y aniversario de su muerte. Una y otra vez la gente me ha dicho que nos han estado pensando en estos días pero no querían llamar o tocar el tema por temor.

Distributo por California SIDS Program con permiso de San Diego Guild for Infant Survival
de Cuando la Rama se Rompe II

California SIDS Program • 3164 Gold Camp Drive, Suite 220 • Rancho Cordova, CA 95670-6052
916-266-SIDS (7437) • 800-369-SIDS (7437) • FAX 916-266-7439
info@californiasids.com • www.californiasids.com